監修●島本耕司
撮影●KANJI

# Super PoseBook

## スーパー・ポーズブック

ヌード編3

# Contents


はじめに……4

体のバランスとプロポーション……5

立ちポーズ……6

しゃがむ、
手・肘・膝をつくポーズ
……88

すわりポーズ……102

寝ポーズ……130

Super
PoseBook

## はじめに

突然ですが、みなさんは、池波正太郎の「鬼平犯科帳」をお読みになったことがおありでしょうか？ 私は好きでよく読むのですが、読んでいると、よく「肉おき（ししおき）」という言葉が出てきます。

今でいう「肉付き」という意味になるのですが、使われ方としては、「豊満な肉おき」とか「腰の肉おきが惜しくて手ばなせない」など、男性から見て、非常に"好ましい"体つきをしている女性に対しての表現になっています。

谷崎潤一郎も小説の中で、「肩や臀のむっちりとした肉置きは―」などと使っていることから、肉感的、グラマラスな女性のボディーを指す時に使う言葉と言ってよいでしょう。

今回登場いただいたモデルの波多野さんは、まさにこの表現がピッタリあてはまる女性であると言えるでしょう。「ヌード編」の小倉さんも抜群のスタイルでしたが、どちらかと言えば、スレンダーと形容していいタイプ。一方波多野さんは、決してふくよかではなく、しかし細身でもなく、まさに絶妙のバランスのボディーと言えるのではないでしょうか。

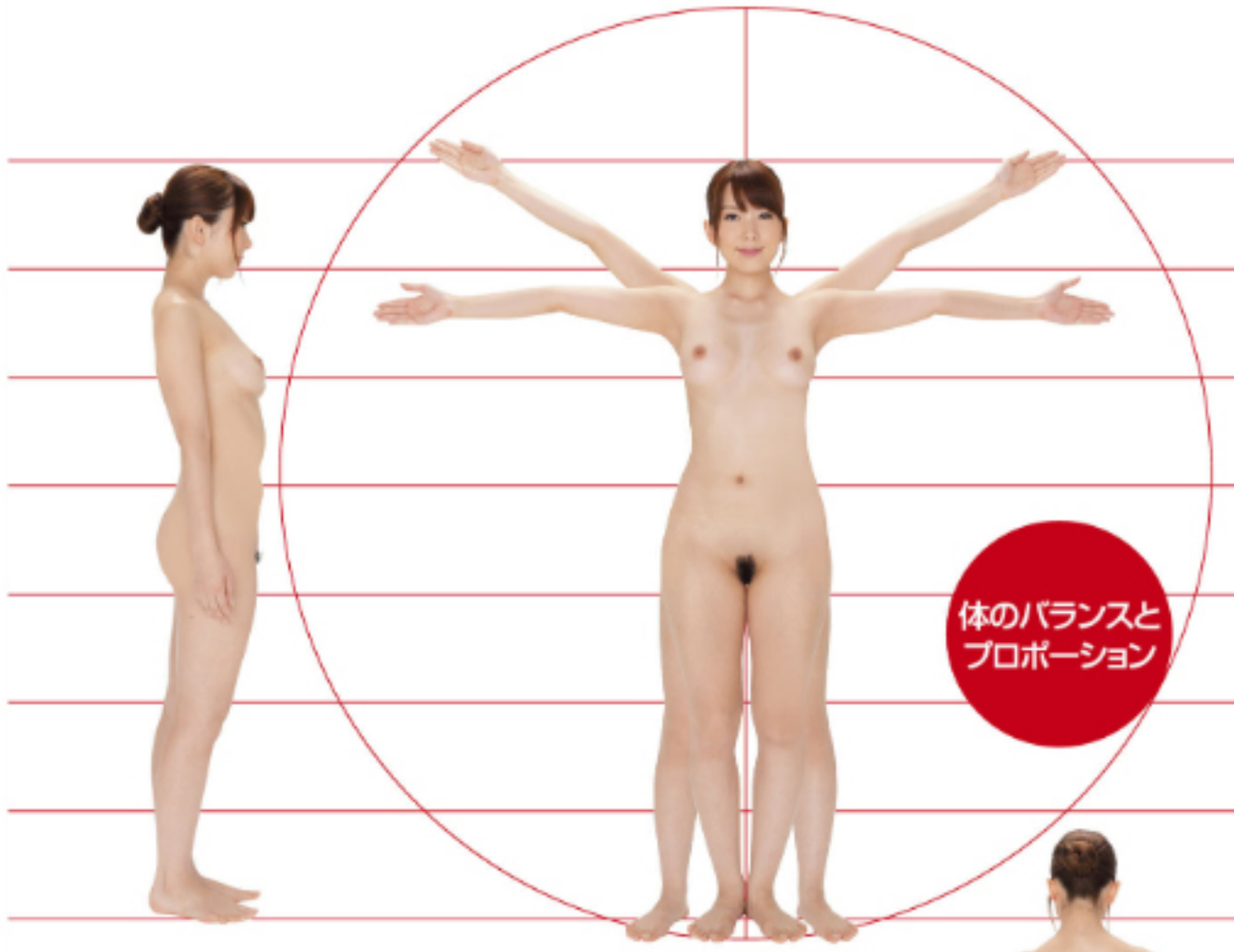
人物デッサンの勉強には、いろいろなタイプの人を描くのがよいのですが、この「ヌード編」シリーズでは、スレンダーで元気いっぱいの小倉さん、少女の初々しさにあふれていた「ヌード編2」の緒川さん、そして今回は、官能的な雰囲気すら漂う、"大人の女性"の波多野さんと、それぞれタイプが違う女性でお届けできたことは、喜ばしい限りです。

今回は、ポーズの種別こそ4つと少ないですが、どのポーズも、肉感的かつしなやかな体躯の波多野さんによって、非常によいフォルムになっています。みなさんの「画欲」をかきたてること、間違いないでしょう。

この本が、あなたの表現力を高めるための一助になることを、切に願います。

島本耕司

Super PoseBook




レオナルド・ダ・ヴィンチの有名な図です。
中指の先と頭頂部が同じ高さになるように腕を上げると、
体の中心が円の中心と重なり、指先と爪先が円周上に乗ります。
両腕を左右に伸ばした長さは身長とほぼ同じ、
また肘から手首までの長さは、足の長さとほぼ同じです。

モデル

**波多野結衣**（はたのゆい）
HT163 B88 W58 H85 F24cm

Super Pose Book

# 立ちポーズ

手を腰に回してできた左肘と、かかとを浮かせてできた左膝の形が対比して、ポーズに流れるような軽やかさを醸し出しています。太ももの外側に置いた右腕が、全体を引き締めています。

この角度では、背中から臀部にかけての曲線と脚にかけての線が美しいS字を作り、伸びやかな印象を与えます。

ダンスパフォーマンスの一瞬を切り取ったような、躍動感を感じるポーズです。スッと伸びたかかと、上下に動いた肩、そして前傾した頭部で、リズミカルなポーズを演出しています。

両肘を抱え、背中を少し反らし、乳房をすくい上げるように立っています。重心のほとんどは右脚にかかっています。

両腕を締め、腕で乳房を挟むようにしています。乳房の丸みと立体感が強調されています。軽く握った手の指もアクセントになっています。

監修●島本耕司

撮影●KANJI



ヌード編3

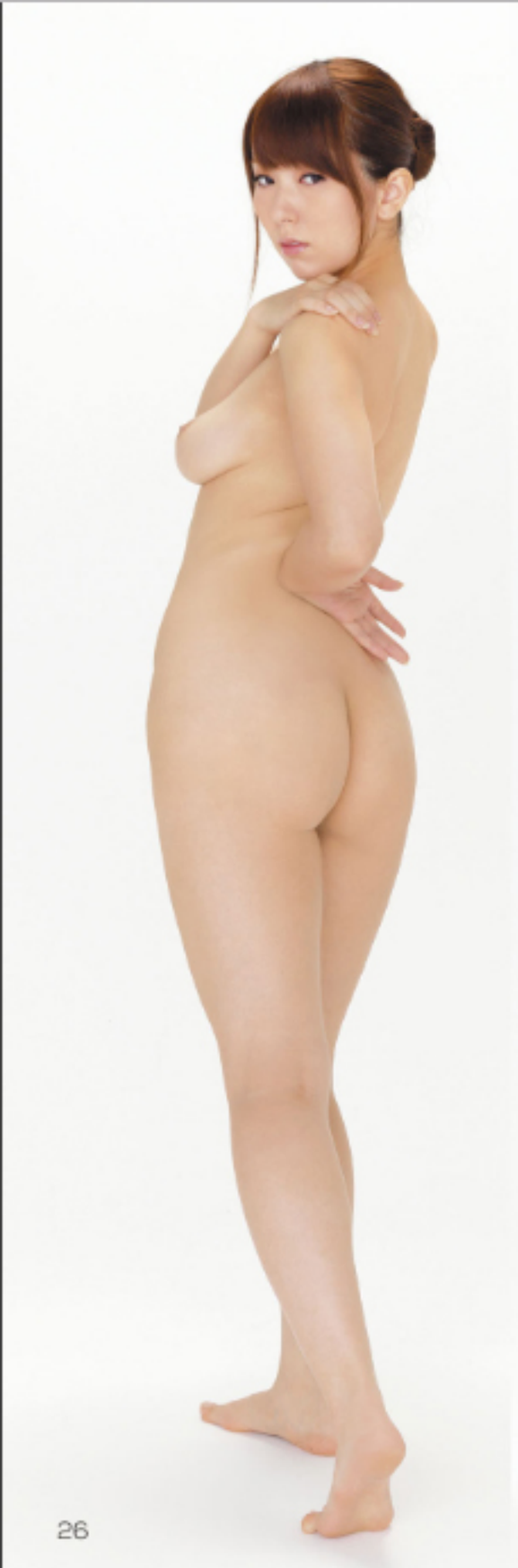
# Super PoseBook

## スーパー・ポーズブック

前のポーズから脚を開き、頭を少し傾けました。これにより動きのあるポーズになりました。

まっすぐに伸びた左腕、曲げた右腕、左膝の３つのポイントの調和が取れたポーズです。

右手で左肩をつかみ、左手を腰に回す一方、腰は正面を向いているため、上半身に緩やかな捻転が生じています。顔は振り向き、足は踏み出し、全体に動きが出ています。



後頭部に回した手で体を押し出すように、体を若干前傾させています。上を向いた首から上の頭部を、いかにバランスよく崩けるかがポイントです。

これも舞踏の一部のような動きのあるポーズです。右手の動きに呼応して上体は反り、あごは上がります。右足はリズムを刻むように浮いています。この角度から顔を描くのは、なかなか難しいと思いますが、うまくいくまで、何度もトライしてみてください。

背中の右側と臀部の線で、美しい弓形ができています。緊張した背中に比べ、手はすっかり力が抜けている感じをとらえましょう。

重心を左脚にかけ、腰は反らし気味にします。両手を交差して反対側の肩にかけていますが、肘が上がってその下に空間ができているので、窮屈な印象はありません。むしろ軽やかで、全体として豊かな表情のポーズになっています。

臀部の下に両手を置いています。
それにより胸が張り、背中が反
ります。背中の筋肉は盛り上が
ります。

しなやかで伸びやかなポーズです。伸びた右腕の直線、背中から臀部の曲線の対比が効いています。また、左手の指の表情がアクセントとなっています。

左腕を曲げ、体をラジオ体操のように右側に曲げていますが、右足のかかとを浮かせているため、重心は左足に乗っています。体側が引っ張り上げられ、あばら骨がはっきりと見えています。

伸びていく草木のようなしなやかな腕の形と表情、そして、交差した脚でできた腰の丸みでできた曲線のバランスが鮮やかな対比を成しています。風になびく草の葉をイメージして描いてみましょう。

エジプトの遺跡の壁画にあるようなポーズです。右腕と右脚の直線、左肘の鋭角と左膝の鈍角、そして腰の曲線、そういった“要素”を意識すると、バランスの取れた絵になります。

両手は乳房を持ち上げるように添えられ、上半身は左後方に少しひねった上体です。横からや後ろからのカットを見ると、それがよくわかります。重心は右脚にまっすぐにのっています。

元気よく歩く小学生のような
ポーズですが、ピンと伸びた手
脚と指が、意外に面白い造形美
となっています。

Super Pose Book

# しゃがむ、手・肘・膝をつくポーズ

手の指先と足のつま先で、かかとにのせた体重を支えています。

膝から下の脚を開くことによって、動きに面白みが出ています。顔が少し右に傾きながら、左肩は下がっているという微妙なバランスに注意しましょう。

左膝をつき、かかとを上げ、右足は踏み出します。右腕を前方に突き出し、左手をうなじに回すと胸が大きく開き、乳房が引き上げられます。

何かにすがりつくように、ついた両腕を支えに前傾しています。顔は右に傾き、体重も右腕に多くかかっています。左腕、左脚の奥行き感をうまくとらえてください。

背中から臀部、脚までが流れるような美しいラインを作っています。肘をつくことによってせり上がった肩甲骨と、お椀型の美しい乳房がアクセントになっています。

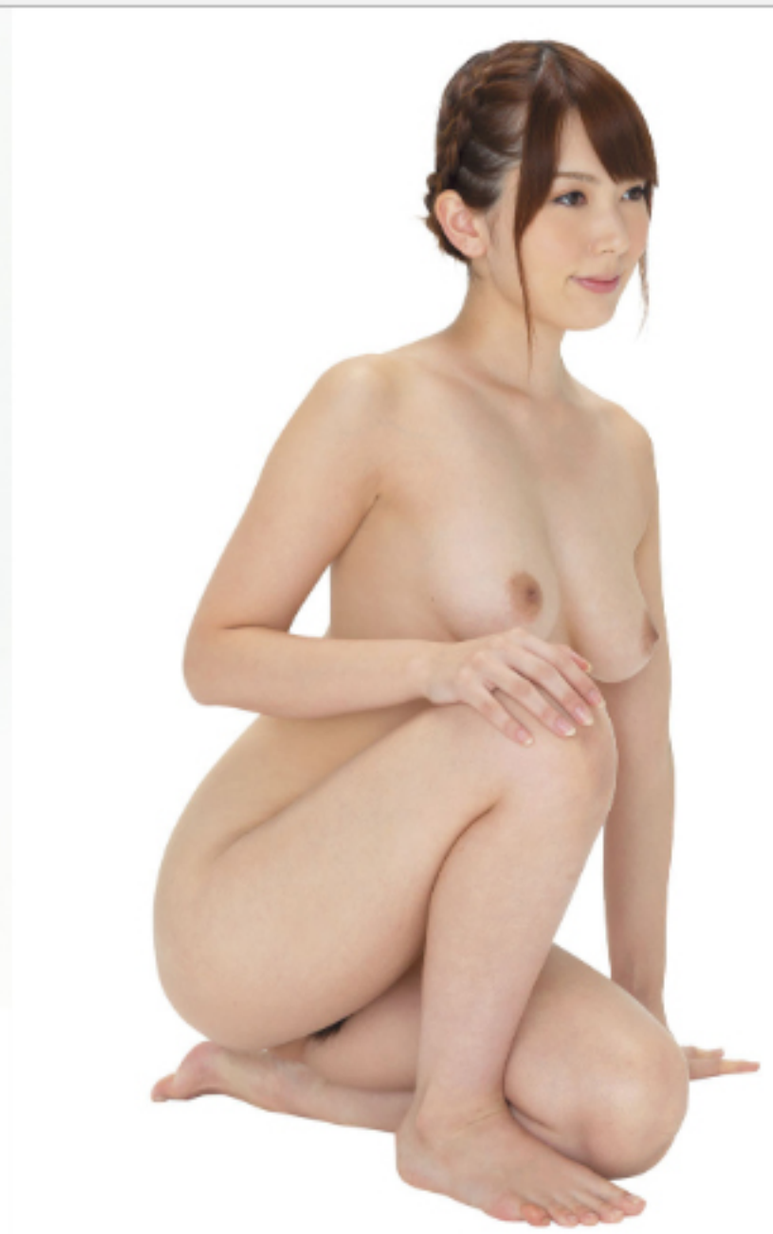
膝をついた状態から腰を折り曲げ、
上体を沈めます。体重はつま先と肩
肘で支えています。

左膝は折り曲げ、右脚は後ろにまっすぐ伸ばしています。前傾させた体を両腕で支えています。右手が少し前に出ているので、左肩が少し下がります。

手の指先と足のつま先で体重を支えています。背中から臀部にかけての丸みと、曲げた膝の鋭角が対照的なポーズです。

うつ伏せから上体と頭部を大きく反らします。ピンと伸ばした両脚、喉から両手にかけての直線と、背中と臀部のゆるやかな曲線が対照となっています。

左膝を折り曲げてつき、右膝は立て、体を左に傾けて、左手で支えています。右側の臀部が持ち上がっています。頭をまっぐにしてバランスを取っています。



左後方に倒した上体を左手で支えています。伸ばした左脚が伸びやかで、全体としてリラックスしたポーズに見えます。

左手は体の内側についているので、上体をひねったかっこうになっています。

臀部とともに、後ろについた両手で体重を支えています。背中を反らし、乳房が強調されています。交差した足はつま先立ちし、全体的に体操の床運動の途中のようなポーズに見えます。

前傾し、突き出した両手で体重を
支えています。乳房が両腕にはさ
まれ、間からせり上がっています。

この角度では、背中から足先まで
のラインが美しく出ています。

前のポーズと似ていますが、こちらは体を横に倒しています。脚も横に流れています。少し曲げた左膝がアクセントとなっています。

右膝がやや前に出た正座のかっこうで、右手は膝、左手は太ももの付け根に置いています。そこから体を前傾し、左肩をひねって前に回しています。左肘は左方向を向いています。ちょっとした動きを加えるだけで、体の表情が一変しています。

やや前傾させた体を、
交差した両手で支えて
います。両手にはさま
れていびつな形になっ
た乳房が、アクセント
になっています。

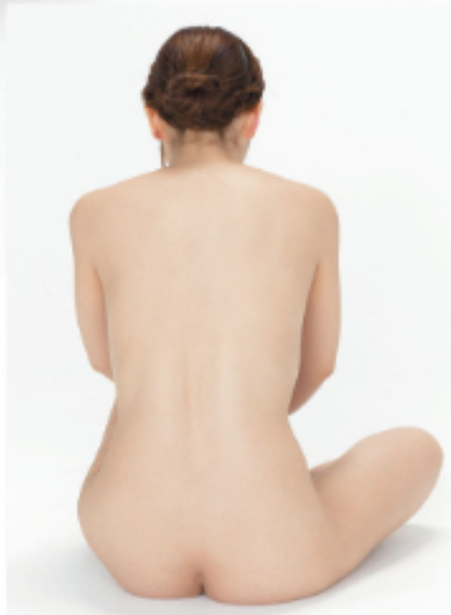
表紙では左肩をぐっと下げ、左腕も少し上げて胸を隠していますが、こちらも頭を頂点に、きれいな三角形のフォルムを作っています。

左膝を立てているため、左側の臀部は接地しておらず、右側の臀部で体重を支えています。また、頬杖をつく形で頭部の重さを左膝で支えています。背面を見るとよくわかりますが、体の中心線は、正面から見て「くの字」形になっていることに注意しましょう。

立てた左膝に胸を押し当て、背中を丸めるように前傾しています。浮かび上がった鎖骨の形がアクセントになっています。







後ろについた右手で体重を支えています。首はバランスを取るためにやや前傾しています。

折り曲げた膝におおいかぶさり、体を丸めています。左肘をついているので、肩甲骨が盛り上がります。膝に乗った乳房の丸みが、よりいっそう全体的に丸い印象を与えます。

腰掛けた＂半跏＂の姿勢ではありませんが「半跏思惟像」をイメージしたポーズです。したがって表情も「アルカイック・スマイル」ふうです。右側に上体を倒していますが、体重は接地した臀部で支えています。

高さの低い丸イスに、あぐらをかくようにすわっています。手の位置が下、ほぼ肩の高さ、頭の上に来た時によって、乳房の形がどう変わるか注目しましょう。

右脚を下ろし、左脚を右膝前方に回し、やや前傾させています。さまざまな形が見て取れる、表情豊かなポーズです。

イスに反対向きに腰掛けることによって、臀部の形が強調されます。この角度は若干ローアングルからですので、さらに強調されます。

腰のくびれがほぼ鋭角を成しているため、臀部の丸みがさらに際立ちます。

右臀部を支点に、両肘で体重を支えています。肘から頭頂部まで直線を引き、頭頂部から右足つま先に向かって線を引くと、体全体を直角三角形の中におさめるように描けばよいことがわかります。

横臥した体を右肘で支えています。左手を頭に乗せたことでできる肘の角度、そして左脚と頭部の間にできた三角形の空間が、このポーズを引き締めています。

前のポーズから、上体を左にひねり、
左肘もついています。ひねられた体
をうまく表現してください。

深くもたれかかった体重を肘で支え、両肩は上がっています。腹筋も緊張します。曲げた右足を爪先立ちにして左脚を高く上げると、腹筋がさらにこわばります。

両肩をつき、つま先立ちで腰を高く浮かせています。首がすくみ、乳房は顔の方にすべり落ちていきます。つま先立ちしている足の状態を、うまく表現したいところです。

ほぼ横向きで寝ている状態です。
張り出した腰骨が目を引きます。
腰のくびれから曲げた脚のつま先
までラインを流れるように描いて
みましょう。

上体をひねり、背中は反らしています。
体重は右臀部と右脚に乗っています。

この角度では、両腕でできたWの形と、曲げた両脚のくの字が呼応し、体で文字を表現しているように見えます。

このポーズでも背中は反らし、
接地していません。背中を反
ることで乳房が上を向きます。

これも背中を反らし、乳房が
上を向いています。すらりと
伸びた脚が美しいポーズです。
曲げた右肘と左膝がが呼応し、
リズム感が出ています。これ
らの「角」、乳房の「丸」、腰
の「曲線」、右脚の「直線」な
ど、複数の要素がバランスよ
くまとっまっています。

モデル●波多野結衣(はたのゆい)
1988年生まれ
趣味=ゲーム
所属=ティーパワーズ

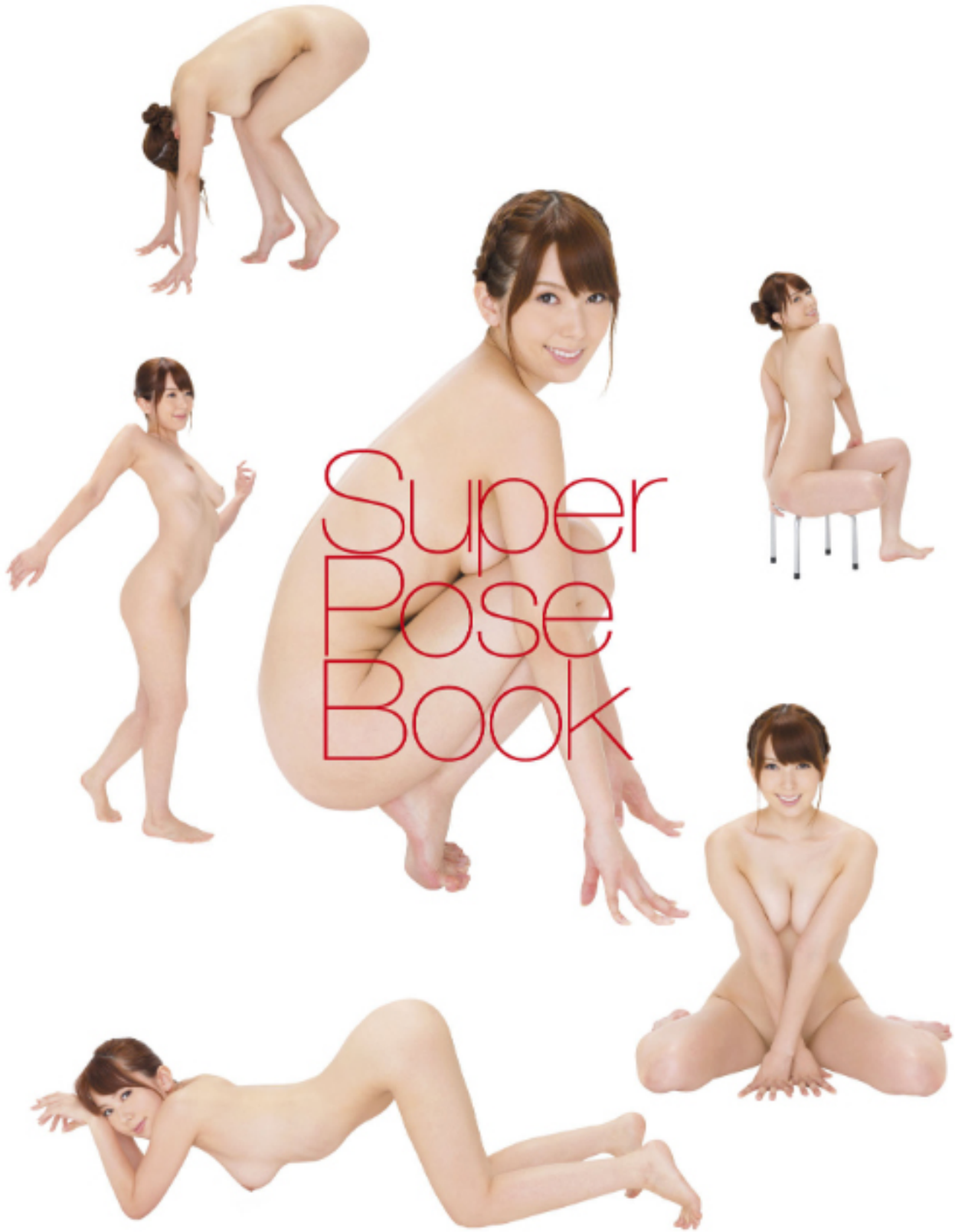
監修●島本耕司
モデル●波多野結衣
企画・編集●浦田善治(コスミック出版)
撮影●KANJI
撮影助手●松尾亜沙美
ヘア&メイク●米山浩司

制作協力●ティーパワーズ　今井事務所

# Super Pose Book

COSMIC ART GRAPHIC
スーパー・ポーズブック ヌード編3

監修●島本耕司
発行人●杉原葉子
発行所●株式会社コスミック出版
〒154-0002　東京都世田谷区下馬6-15-4
代表 Tel 03-5432-7081　営業部 Tel 03-5432-7084　Fax 03-5432-7088
編集部 Tel 03-5432-7086　Fax 03-5432-7090　振替 00110-8-611382
http://www.cosmicpub.com/

ISBN 978-4-7747-9105-0 C2071 © 2014 KOUJI SHIMAMOTO, COSMIC PUBLISHING CO., LTD.

本書の内容を、無断で転載・複製することは、著作権法上禁じられています。